

# Stappenplan voor doelgerichte loopscholing

Breng je trainersvaardigheden naar een hoger niveau! Doe mee aan deze exclusieve kliniek voor trainers van Ciko'66, gericht op het beoordelen van techniek en het ontwerpen van effectieve oefeningen.

In deze clinic leer ik je meer over de voor- en nadelen van verschillende loopstijlen op basis van wetenschappelijke literatuur. Aan bod komen een aantal modellen die je helpen de looptechniek te begrijpen en oefeningen te structureren. Neem sportieve kleding mee, want we brengen de theorie in praktijk.

## ***Voor wie:***

De theorie en praktijk zijn van toepassing op alle loopnummers. Alle trainers zijn uitgenodigd en we hopen op een interactieve, inspirerende inbreng. Voor deze clinic vragen we licentiepunten aan (we houden de deelnemers op de hoogte).

## ***Programma:***

- 08:30u – 09:00u: Inloop
- 09:00u – 10:00u: Theorie
- 10:00u – 11:30u: Pauze
- 11:30u – 12:00u: Praktijk



Dr. Ben van Oeveren is werkzaam bij Movella als biomechanisch onderzoeker en ontwikkelaar. Ben heeft zijn PhD behaald aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Ben is gespecialiseerd in data-analyse en de biomechanica van hardlopen. Ben is daarnaast fervent hardloper en verzorgt met enige regelmaat hardlooptrainingen. Met deze workshop vertaalt hij zijn wetenschappelijke bevindingen naar de praktijk.